UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

PERAS, ENLATADAS, PELADAS

Fecha: Agosto 2012 Código: 100223

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Las peras enlatadas están clasificadas como Grado B o mejor peras Bartlett por USDA. Las peras pueden estar en mitades, en cuartos, en rodajas o en cubitos.

Las peras están empacadas en jugo de fruta sin azúcar, almíbar ligero, jugo de fruta ligeramente azucarado y agua, o jugo de fruta ligeramente azucarado o jugo de pera sin azúcar.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

Cada lata contiene alrededor de 15.5 onzas, lo cual rinde alrededor de 3 ½ porciones (de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco. Almacene las peras abiertas restantes en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérelo. Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de". Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio de FDD:

http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

USOS Y RECOMENDACIONES

Las peras son un gran aperitivo o postre y son seguras para comerlas sin cocinarlas. Pueden ser servidas frías o a temperatura ambiente. Las peras enlatadas son una gran adición a postres horneados de frutas tales como pasteles, o tartas de fruta crujientes. Use las peras en ensaladas o para endulzar platos de guarnición como arroz o rellenos. Peras horneadas o a la parrilla pueden ser usadas encima de yogur o helado.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar del USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de peras cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de 2 tazas de fruta. ½ taza de peras proporciona el 10% de la vitamina A recomendada al día.

INFORMACIÓN DE SEGURIDADALIMENTICIA

Si una lata está goteando o los extremos están abultados**, deseche la lata.**

Si la comida en la lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata.**

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción: ½ taza (126g) mitades de pera en almíbar ligero, enlatadas

Cantidad Por Porción			
Calorías	72	Calorías de Grasas	0
			% de Valor Diario*
Grasa Total 0 g			**0%**
Grasa Saturada 0 g			**0%**
Grasa *Trans* 0g			
Colesterol 0mg			**0%**
Sodio 6mg			**0%**
Total de Carbohidratos 19g			**6%**
Fibra Dietética 2g			**8%**
Azúcar 15g			
Proteína .24g			
Vitamina A 0%		Vitamina C 2%	
Calcio 1%		Hierro 2%	

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

PASTEL DE FRUTA ENROLLADO

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes

4 tortillas de harina (8 pulgadas)
2 ½ tazas peras en rodajas, enlatadas, escurridas
¼ cucharadita canela molida
2 cucharas azúcar morena (o azúcar regular)
⅛ cucharadita nuez moscada (si lo desea)
2 cucharadas leche
Azúcar al gusto (si gusta)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350ºF.
2. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno para manejarlas mejor.
3. Corte las peras en pedazos.
4. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar morena (o azúcar regular) y la canela. Si usa nuez moscada, añádala también. Espolvoree la mezcla sobre las peras, revolviéndolas para que se cubran.
5. Coloque ¼ de peras sobre la mitad de cada tortilla.
6. Enrolle las tortillas, comenzando al fondo con las peras.
7. Colóquelas sobre una bandeja de hornear sin grasa y haga pequeños huecos para permitir que el vapor escape. Con una brocha, únteles leche. Si usa azúcar, espolvoree encima.
8. Hornee por 8 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
9. Sírvalo caliente o frío.

Información Nutricional para 1 porción de Pastel de Fruta Enrollado							
Calorías	280	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	27g	**Vitamina C**	1mg
Calorías de Grasas	40	**Sodio**	340mg	**Proteína**	5g	**Calcio**	90mg
Total Grasa	4g	**Total de Carbohidratos**	57g	**Vitamina A**	16 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

PERAS CON ESPECIAS

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes

1 lata (alrededor de 15 onzas) peras, sin escurrir
4 rodajas de jengibre fresco, pelado (si gusta)
¼ cucharadita nuez moscada (si gusta)
¼ cucharadita canela
2 tazas de helado de vainilla bajo en grasa

Preparación

Escurra el líquido de las peras en una olla y agregue canela. Si usa nuez moscada y jengibre añádalo también.

Llévelo a hervir; reduzca el fuego y cocine por 5 minutos.

Agregue las peras y retire del fuego. Enfríe en el refrigerador. Si usó jengibre, retírelo antes de servir.

Distribuya las peras y el líquido sobre el helado con una cuchara.

Information Nutricional para 1 porción de Peras con Especies							
Calorías	180	**Colesterol**	10mg	**Azúcar**	27g	**Vitamina C**	1mg
Calorías de Grasa	30	**Sodio**	60mg	**Proteína**	3g	**Calcio**	110mg
Total Grasa	3g	**Total de Carbohidratos**	35g	**Vitamina A**	300 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada de Delmonte.com.

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades